La Boîte à trucs 2















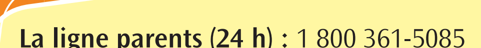


Merci à nos généreux partenaires financiers :
Club Optimiste de Sept-Îles, Compagnie minière IOC,
Aluminerie Alouette, Port de Sept-Îles, Sûreté du Québec,
Caisse populaire de Sept-Îles

MAP DESIGN

Ressources téléphoniques





La ligne parents (24 h) : 1 800 361-5085
Gai écoute : 1 888 505-1010
Hôpital : 418 962-9761
CLSC : 418 962-2572
La Croisée : 418 962-0173
Clinique dépistage ITSS-SIDA : 418 962-2572, poste 4174 (ou infirmière scolaire)
Info-santé et Info-social (24 h) : 811
Drogue : aide et référence (24 h) : 1 800 265-2626
Jeu : aide et référence (24 h) : 1 800 461-0140
SOS grossesse : 1 877 662-9666
CAVAC : 418 962-2822
Protection de la jeunesse : 1 800 463-8547
L'Envol, maison de la famille : 418 968-1525
Services en dépendance : 418 962-2578 (drogue, alcool, jeu, cyberdépendance, médicament)
Centre de prévention du suicide Côte-Nord : 1 866 277-3553
CALACS : 418 968-2116
Éki-Lib Santé Côte-Nord : 418 968-3960

L'amour et l'affection ne suffisent pas!

Pour qu'un enfant se sente en sécurité, trois ingrédients sont essentiels : l'amour, l'encadrement et avoir des exigences. Trop de parents, au nom de ne pas « faire de peine », de ne pas « frustrer et traumatiser » ou par « peur de perdre leur amour » deviennent trop permissifs ou se contentent de résultats et comportements médiocres chez leur enfant. C'est alors leur enseigner qu'ils pourront tout avoir dans la vie sans faire d'efforts, ce qui annonce de grandes déceptions pour tous. Encadrer son jeune, c'est avoir des exigences, poser des limites qui seront assorties de conséquences si elles ne sont pas respectées. Ne pas le faire serait envoyer le message suivant à son jeune : « Tu peux pratiquement faire ce que tu veux, fréquenter qui tu veux, avoir les résultats scolaires que tu peux, cela m'est égal ». On comprend alors comment aimer veut aussi dire exprimer régulièrement cet amour et aussi ne pas tout permettre!





Michel Delagrave – « Ados : mode d'emploi »





700, boul. Laure, bureau 235
Sept-Îles (Québec) G4R 1Y1
Tél : 418 962-6211 • Sans frais : 1 888 611-7432
info@lebriss.ca • www.lebriss.ca

L'orientation sexuelle

L'orientation sexuelle réfère à notre capacité de ressentir des attirances et de désirer des relations intimes, émotionnelles ou sexuelles avec une personne du même sexe (homosexualité), de l'autre sexe (hétérosexualité) ou des deux sexes (bisexualité). Chacun réagit différemment face à l'homosexualité ou à la bisexualité de son enfant. L'important est de se laisser du temps. Plus vous dialoguez et écoutez votre enfant, plus il sera facile d'accepter la situation. Voici quelques conseils :

- Si vous ne connaissez pas cette réalité, expliquez-le à votre enfant et respectez votre rythme et le sien afin d'apprivoiser la situation.
- Continuez à le soutenir, à avoir son bien-être et sa santé à cœur. Il demeure l'enfant que vous aimez et cela n'y changera rien.
- Demandez-lui comment il vit cela, afin de démontrer votre intérêt.
- C'est à votre enfant de s'approprier la façon qu'il désire l'annoncer à son entourage. S'il vous demande de le faire à sa place, assurez-vous d'être à l'aise, car vous devrez, vous aussi, faire face aux réactions des gens.
- Mettez-vous dans sa peau et essayez de comprendre sa réalité.
- Ne jouez pas à l'intermédiaire, il est important que chacun des parents s'exprime.
- Ne lui demandez pas ce que vous avez fait de mal pour qu'il soit comme cela.
- Ne lui demandez pas pourquoi il est homosexuel ou bisexuel, les pourquoi sont accusateurs.

Si vous avez des questions, vous pouvez communiquer avec un intervenant du BRISS.

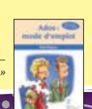


Rôle du parent

Certains parents voudraient fixer des limites à leur jeune, mais sans que cela trouble leur relation ou crée des différends entre eux. Acceptez qu'il y ait des affrontements et des moments de tension entre vous. Les conflits font partie de la vie. Lorsque vous tenez votre bout, attendez-vous à ce que votre jeune ne soit pas content et ne vous aime plus, momentanément. Vous n'en mourrez pas! Évitez de vouloir être à tout prix l'ami de vos enfants. Des amis, il peut s'en trouver partout. Un parent, il n'en aura pas d'autres. Une fois le différend réglé, tentez de rétablir le contact. Même s'il fait semblant de vouloir couper les ponts, l'adolescent demeure très sensible à toute forme d'attention et de réconciliation, comme tout le monde d'ailleurs.



Michel Delagrave – « Ados : mode d'emploi »







Point de service de Sept-Îles

405, avenue Brochu
Sept-Îles (Québec) G4R 2W9
Tél. : 418 962-2572



Le sommeil

Pour certains adolescents, bien dormir n'est pas chose facile. Or, il est essentiel de bien dormir, car un manque de sommeil peut nuire au rendement de votre enfant durant la journée. Voici quelques trucs qui peuvent l'aider à avoir une bonne hygiène de sommeil.

- Veillez à ce qu'il se couche presqu'à la même heure chaque soir. Il ne doit pas faire trop d'efforts pour s'endormir. Plus il se dira qu'il faut qu'il dorme, plus ce sera difficile et stressant. L'important, c'est qu'il se repose et qu'il reste calme.
- Veillez à ce qu'il cesse toute activité physique ou intellectuelle exigeante. Fermer tous les appareils électroniques : ordinateur, téléphone cellulaire, jeux électroniques, etc. Ne le laissez pas s'endormir avec la télévision ouverte ou en écoutant de la musique.
- Établissez avec lui une routine (ex. : se brosser les dents, mettre son pyjama, etc.) et une période de détente avant d'aller se coucher.
- Assurez-vous qu'il utilise son lit uniquement pour dormir : il ne doit pas y lire, y regarder la télévision, y jouer à l'ordinateur, y manger, et surtout, s'y tracasser.
- Veillez à ce qu'il se lève à la même heure tous les jours (avant 10 h), peu importe le temps qu'il dormira durant la nuit. Cela l'aidera à acquérir un rythme de sommeil constant.
- Mentionnez-lui qu'il vaut mieux ne pas faire la sieste pendant la journée.
- Favorisez chez lui la pratique régulière d'une activité physique (20 minutes par jour). Il doit éviter de la pratiquer avant le coucher.
- Assurez-vous qu'il ait un lit confortable, dans une chambre sombre et tranquille. Réglez la température de la chambre pour qu'elle ne soit ni trop chaude, ni trop froide.
- S'il a faim avant de se coucher, proposez-lui de prendre une collation légère, plutôt qu'un gros repas. Il doit aussi éviter de manger au milieu de la nuit.
- Informez-le qu'il est préférable de ne pas consommer de chocolat ou de boissons contenant de la caféine après 16 h.

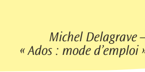
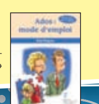
Si ces trucs ne fonctionnent pas, vous pouvez demander de l'aide. Des intervenants sociaux du CLSC sont présents dans les écoles secondaires de Sept-Îles.

Faciliter la communication

Nombreux sont les parents qui se plaignent que leur adolescent ne communique pas avec eux. Cela veut souvent dire que les parents ont tenté à plusieurs reprises, mais sans succès, par de longs sermons ou monologues, de le convaincre de penser comme eux ou de lui démontrer que ce qu'il pense n'a pas d'allure. Par contre, d'autres parents ont vu leur jeune leur confier ce qu'il pensait réellement… à leur grand étonnement. Il faut savoir qu'il y a un risque à la communication : cela peut marcher et les parents peuvent entendre des raisonnements ou des confidences qu'ils n'avaient pas prévu recevoir. Si vous posez la bonne question, vous risquez d'avoir la bonne réponse. Votre jeune peut-il vous dire ce qu'il pense réellement sans que cela lui crée un problème? A-t-il le droit de penser différemment?

Si vous vous demandez comment faciliter la communication avec votre jeune, voici quatre éléments qui vont dans ce sens : intéressez-vous à son monde, parlez-lui en dehors des situations problématiques, parlez-lui de vous, et évitez les « oui… mais ».



Michel Delagrave – « Ados : mode d'emploi »



La Croisée, un organisme de justice alternative
652, av. De Quen, 2e étage, Sept-Îles (Québec) G4R 2R5
Téléphone : 418 962-0173 • Sans frais : 1 877 962-0173
www.la-croisee.ca

L'adolescent violent

Vous pensez que votre enfant a des comportements violents? Nous catégorisons quatre formes de violence. La première est la violence verbale qui se caractérise par des paroles blessantes, des insultes et des cris. La deuxième forme est la violence physique qui s'actualise par des coups, des bousculades, des objets lancés ou endommagés. La troisième est la violence psychologique qui est représentée par des menaces, du chantage et de la manipulation. La dernière forme est la violence sexuelle. L'agression sexuelle et les commentaires sexistes en font partie.

Si votre enfant adopte des comportements qui correspondent à une de ces descriptions, ne vous alarmez pas. Le fait qu'une personne ait des comportements violents ne veut pas dire qu'elle est une mauvaise personne. Il faut bien différencier la personne de ses agissements.

Quelques conseils

- Dites clairement à votre enfant que ces comportements sont inacceptables. Rappelez-lui que vous l'aimez toujours, mais que vous n'aimez pas ses comportements.
- Établissez des limites claires de ce que vous jugez inacceptable. Avisez votre enfant des conséquences qu'il vivra s'il ne respecte pas vos limites et appliquez ces conséquences à chacun des non-respects des règles. Si vous n'appliquez pas les conséquences que vous avez établies, votre enfant ne modifiera pas ses comportements.
- Rappelez-vous que vous n'êtes pas obligé de tout subir parce qu'il s'agit de votre enfant. Il se peut que ce soit difficile de mettre en place des règles et de les faire respecter, mais soyez patient et persistez.

N'hésitez pas à utiliser les services qui existent pour vous aider vous et votre enfant, comme la ligne d'information Info-Social 811, le CLSC, ainsi que La Croisée (programmes *Vivre sans violence* et *Parent d'ado... une traversée* (en association avec le CLSC)).

Connaissez-vous votre jeune?
Votre jeune vous connaît-il?

Un petit exercice de communication bien payant!

Votre jeune et vous remplissez le questionnaire chacun de votre côté avant de comparer vos réponses. Si vous êtes deux parents à l'utiliser, il est préférable de remplir chacun votre questionnaire et d'échanger vos réponses individuellement avec votre jeune. Vous pouvez aussi demander à votre jeune de répondre à ces questions vous concernant. Vous connaît-il vraiment lui aussi? Dans cette optique, certaines questions se conjugueront au passé comme, par exemple, les questions qui concernent la vie scolaire passée du parent.

- Quel est son menu préféré?
- Où se tient-il le plus souvent?
- Comment s'appelle son meilleur ami ou sa meilleure amie?
- Quelle est sa chanson préférée?
- Quelle musique écoute-t-il?
- Quel est l'objet auquel il tient le plus?
- Qu'est-ce qu'il déteste le plus au monde?
- Qu'est-ce qui lui fait le plus plaisir?
- Avec quel adulte s'entend-il le mieux?
- Quelle est la matière scolaire qu'il aime le plus?
- Quelle est celle qu'il aime le moins?
- Quel enseignant préfère-t-il? Quel enseignant aime-t-il le moins?
- Qui est son idole?
- Qu'est-ce qu'il apprécie le plus en vous?
- Quand sourit-il?
- Quand lui souriez-vous?
- Quelle est son expression préférée?







Michel Delagrave – « Ados : mode d'emploi »

Centre d'intervention le ROND point



Centre d'intervention Le Rond Point
101, rue Tortellier, Sept-Îles (Québec) G4R 3Z7
Téléphone : 418 962-7333 • Sans frais : 1 877 962-7333
Courriel : rpoint@cgocable.ca • http://www.lerondpoint.org/

La toxicomanie (drogues et alcool) dans la famille

Lorsque la consommation d'un membre de la famille est problématique, toute la cellule familiale en souffre. Cependant, de par leur vulnérabilité, les enfants sont plus à risque de vivre de l'insécurité ainsi que de l'instabilité. Ils peuvent ressentir divers sentiments tels que la culpabilité, la honte, l'impuissance, la colère, la révolte, le désespoir, etc. Évidemment, chaque jeune réagit différemment, mais tous souffrent de cette situation perturbante.

Une discussion franche et ouverte peut alors aider l'enfant à mieux comprendre la situation et ainsi lui permettre de traverser cette période plus sereinement.

Quelques conseils

- Discutez ouvertement de la problématique avec votre enfant.
- Laissez-le exprimer ses sentiments sans intervenir.
- Privilégiez des moments agréables avec lui.
- Intéressez-vous à ses projets et encouragez-le.
- Démontrez-lui votre amour.
- Expliquez-lui qu'il ne peut pas « sauver » la personne qui consomme.
- Ciblez des ressources pouvant lui venir en aide : intervenant en toxicomanie, en milieu scolaire, intervenant du CLSC, groupe d'entraide Alateen, Centre d'intervention Le Rond Point.

Les ami(e) s

Est-ce qu'un parent peut dire son mot quant au choix des amis? Disons d'abord que ce choix fait partie des zones de liberté qui appartiennent à l'adolescent, au même titre que les goûts vestimentaires, le désir de porter les cheveux longs, la décoration de la chambre, le choix de carrière… Accepterions-nous que notre enfant nous dise quels amis nous conviennent et lesquels ne nous conviennent pas?

Cependant, le parent a aussi un devoir de protection. Il est donc important d'avoir l'œil ouvert sur le type d'amis choisis, en même temps qu'il ne faut pas se fier uniquement à notre œil, c'est-à-dire à l'apparence.

Lorsqu'il y a un doute raisonnable à l'effet qu'un ami représente un danger (délinquance, drogue, violence, vols, revente d'objets volés), le parent doit vérifier ses appréhensions. Renseignements pris, si cet ami s'avère non recommandable, le parent ne doit pas hésiter à obliger son fils ou sa fille à rompre et de lui expliquer clairement les raisons.

Par contre, si vous n'aimez pas un ami en particulier à cause de son apparence, de ses manières ou parce qu'il a manqué de politesse à votre égard, votre enfant vivra un sentiment d'injustice et d'aigreur si vous exigez qu'il cesse de le fréquenter. Vous n'êtes pas obligé d'aimer les amis de votre jeune. Vous pouvez lui exprimer votre point de vue sans le lui imposer.

Michel Delagrave – « Ados : mode d'emploi »


Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord


Point de service de Sept-Îles

405, avenue Brochu
Sept-Îles (Québec) G4R 2W9
Tél. : 418 962-2572



La séparation

La séparation du couple parental est une situation courante à laquelle les adolescents sont souvent confrontés. Cette période de transition peut être perturbante, car elle entraîne des changements importants pour tous les membres de la famille. Bien que cette phase de déséquilibre soit temporaire, elle demeure une expérience douloureuse pour les jeunes qui la subissent. Toutefois, la séparation peut être préparée et certaines façons de faire peuvent être aidantes pour traverser cette épreuve de vie.

Conseils pour aider votre adolescent lors d'une séparation

Si possible

- Informez l'enfant à l'avance qu'il y aura séparation. Ne lui cachez pas.
- Faites l'annonce ensemble pour éviter que l'enfant blâme l'un ou l'autre des parents.
- Expliquez que les parents ne sont pas heureux ensemble, que ce n'est pas la faute de l'enfant et que « même si nous nous séparons, nous serons toujours ton père et ta mère. Notre rôle de parent ne changera pas vis-à-vis toi. ».
- Laissez l'enfant dire ce qu'il pense de la situation. Laissez-le exprimer ses émotions. Il est normal qu'il réagisse par de l'incompréhension, de la tristesse, de l'inquiétude ou de la colère. Il peut aussi arriver qu'il semble indifférent. Reflétez-lui que vous le comprenez. N'ayez pas peur de discuter calmement de la situation avec lui lorsqu'il le désire.
- Même s'il est normal que votre enfant vive de la colère à l'annonce de la séparation et aussi par la suite, il est important de rester ferme face aux comportements inacceptables. « Je comprends, tu es en colère, mais cela ne te donne pas la permission de lancer des objets ». Il est important aussi qu'il poursuive ses activités quotidiennes, comme fréquenter l'école.
- Évitez d'impliquer l'enfant dans vos disputes. Évitez à tout prix qu'il serve « d'otage ».
- Éviter de dénigrer l'autre parent en présence de l'enfant.
- Lors d'une séparation, il arrive que l'adolescent s'isole, qu'il vive de façon temporaire une profonde tristesse, qu'il semble très fatigué et qu'il ait du mal à se concentrer. Si ce comportement perdure et vous inquiète, n'hésitez pas à consulter un professionnel.

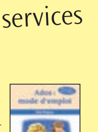
Les tâches de la maison

Il est normal que vous demandiez une contribution à votre jeune au niveau des tâches à la maison et qu'il y ait des ententes précises. S'il y a des tâches particulières qui s'ajoutent à la routine, n'hésitez pas à lui dire : « J'ai besoin de ton aide… », que ce soit pour ramasser les feuilles sur le terrain, laver les vitres, etc. Pour le solliciter, n'attendez pas qu'il s'offre et acceptez qu'il s'exécute sans grand enthousiasme. Les adolescents n'ont peut-être pas toujours le goût de rendre service à leurs parents (parce qu'ils sont tournés vers l'extérieur, à la recherche de gratifications venant d'autres sources que les membres de leur famille), mais ce n'est pas une raison pour ne pas réclamer leur collaboration. Si vous ne le faites pas, vous leur en voudrez et développerez une amertume qui rejaillira sur votre relation. Les adolescents sont bien contents d'avoir votre appréciation; ils y accordent plus d'importance que vous ne le pensez.

Parents et ados perdent de vue le sens de la participation gratuite à l'effort familial lorsqu'il y a rétribution financièrement pour chaque service rendu. Il importe plutôt de passer le message suivant au jeune : « Nous voulons t'aider à apprendre comment utiliser l'argent et nous sommes aussi conscients que tu as des besoins financiers. À chaque semaine, nous te donnerons un montant fixe. En retour, nous attendons de toi que tu nous rendes certains services et que tu sois responsable des tâches qui te reviennent ».



Michel Delagrave – « Ados : mode d'emploi »





Commission scolaire du Fer
30, rue Comeau, Sept-Îles (Québec) G4R 4N2
Tél. : 418 968-9901

La motivation scolaire

Vous constatez un changement au niveau de la motivation de votre jeune au secondaire? Comment pouvez-vous réagir face à ce problème, vous demanderez-vous?

Il faut savoir que la motivation repose sur trois conditions : la valeur qu'il accorde à son objectif scolaire, la confiance dans ses capacités à l'atteindre et les moyens qu'il se donne.

Voici quelques signes qui peuvent démontrer de la démotivation

- Il a peu de plaisir à apprendre.
- Il démontre des signes d'angoisse et de stress.
- Il est souvent fatigué.
- Il fait le clown en classe ou peut démontrer de l'agressivité.
- Vous pourrez entendre des propos tels que : « Ça ne m'intéresse pas », « je ne suis pas bon », « j'en ai marre de l'école », « je ne veux pas de ce système », etc.

Vous pouvez prévenir la démotivation scolaire.

Conseils pour favoriser la motivation scolaire de votre adolescent

- Vérifiez ses intérêts personnels et scolaires, ce qu'il aime faire, comment il aime le faire.
- Vérifiez ce qu'il pense des études, pourquoi il étudie, quel métier veut-il pratiquer.
- Demandez-lui d'amener à la maison le calendrier scolaire ainsi que son horaire et mettez-les en évidence.
- Regardez avec lui son agenda scolaire.
- Vérifiez avec lui ses devoirs à faire et les échéanciers.
- Demandez-lui comment et quand il désire les planifier.
- Demandez-lui ses résultats scolaires et félicitez-le.
- Dites-lui que vous êtes fiers des efforts qu'il fait à l'école.

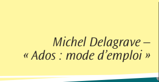
Il est important pour le jeune que ses parents s'intéressent à ses études, qu'il soit encadré et supporté dans sa réussite scolaire. Ces attitudes lui permettront de développer une meilleure estime de soi et favoriseront ainsi la motivation et la réussite scolaire.

Le mensonge

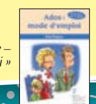
Si vous avez perdu confiance en votre jeune parce qu'il vous a menti à quelques reprises, faites-lui savoir clairement que pour regagner votre confiance, il devra vous démontrer à plusieurs reprises qu'il est en train de changer et poser des gestes concrets. Par exemple, n'hésitez pas à vous assurer qu'il est bien là où il avait dit qu'il serait. Dites ouvertement que vous allez vérifier, pendant un certain temps, ce qu'il vous dit afin qu'il découvre le prix à payer pour avoir trompé votre confiance. Cependant, redonnez-lui vraiment de nouvelles occasions de faire ses preuves. Dès que vous sentez que vous pouvez de nouveau lui faire confiance, faites-le lui savoir.







Michel Delagrave – « Ados : mode d'emploi »



Centre intégré de santé et de services sociaux de la Côte-Nord



Point de service de Sept-Îles

405, avenue Brochu
Sept-Îles (Québec) G4R 2W9
Tél. : 418 962-2572



La cyberdépendance

Quand y a-t-il un problème de cyberdépendance? Lorsqu'il y a présence de **symptômes psychologiques** tels qu'avoir une attitude euphorique quand il y a navigation sur Internet, être incapable de s'arrêter, passer de plus en plus de temps à l'ordinateur, manquer de temps pour la famille et les amis, avoir un sentiment de vide, de dépression et d'irritabilité lorsque privé de l'ordinateur, mentir sur ses activités, voir apparaître des problèmes à l'école et une baisse des résultats académiques.

Et de **symptômes physiques** : syndrome du canal carpien, sécheresse des yeux, maux de tête et migraines chroniques, maux de dos, alimentation irrégulière, repas sautés et de mauvaise qualité, négligence de l'hygiène personnelle, insomnies ou modifications dans le cycle du sommeil.

Voici quelques conseils qui pourront vous aider

- Surveillez l'apparition des symptômes psychologiques et physiques de dépendance à Internet chez votre enfant. Si vous constatez des signes importants, envisagez de consulter un professionnel. Une conduite compulsive, quelle qu'elle soit, peut cacher d'autres problèmes tels que la dépression, des frustrations, une mauvaise estime de soi, etc.
- Évaluez vos propres habitudes concernant l'utilisation d'Internet. Combien de temps passez-vous en ligne? N'oubliez pas que les jeunes calquent souvent des comportements chez leurs parents.
- Au lieu d'interdire l'accès d'Internet à vos enfants, établissez plutôt avec eux des ententes sur son utilisation : quand et combien de temps.
- Installez l'ordinateur dans une aire ouverte de la maison ou un endroit passant et non dans la chambre, pour avoir une meilleure surveillance sur ce que fait votre enfant.
- Encouragez votre jeune à participer à des cours, des activités qui le mettront en contact avec des jeunes qui ont les mêmes intérêts que lui. Ainsi, il sera probablement plus à l'aise et plus tenté d'aller vers les autres au lieu de passer beaucoup de temps à l'ordinateur.

Source d'information : Réseau Éducation-Médias, juillet 2008

Comment donner une conséquence :

Quand un parent fait des demandes légitimes et répétées à son ado, et que ce dernier n'en tient pas compte, il faut alors parler autrement.

Identifier, d'abord pour soi, le comportement qui est inacceptable et qui ne sera plus accepté, puis le nommer et le dénoncer en présence du jeune. Être le plus précis et concret possible. Cela oblige le parent à établir sa ligne d'acceptation et de refus. Il doit expliquer succinctement et clairement ce qui le dérange dans ce comportement. Ici, le « Je » permet d'exprimer ce qu'un tel comportement provoque sur le plan affectif. Il faut toujours se rappeler qu'on ne peut tout changer en même temps. Il vaut mieux choisir un premier changement et le réussir, avant de passer à un autre.

Annoncer une conséquence le plus possible en rapport avec le comportement inacceptable. Plus la conséquence suit de près l'évènement ou le comportement inacceptable, plus elle est efficace.

Lorsqu'il y a « infraction », rappeler ce qui avait été annoncé : « Tu te rappelles ce que je t'avais dit à ce sujet? » Si le jeune feint de ne pas s'en souvenir, il faut le lui rappeler de nouveau et de façon succincte, puis donner la conséquence en précisant quand elle entrera en vigueur, comment et combien de temps elle durera.

Michel Delagrave – « Ados : mode d'emploi »





Association Parents et Amis du malade émotionnel de l'est de la Côte-Nord
652, avenue De Quen, 2e étage, Sept-Îles (Québec) G4R 2R5
Tél. : 418 968-0448 • Fax : 418 968-0148 • Cell : 418 409-2584

La peine d'amour, une étape de vie

Il est difficile et déconcertant pour un parent de reconnaître et d'admettre la souffrance de son enfant lorsque celui-ci vit une peine d'amour.

C'est la façon qu'il aura à la traverser, dans la durée et l'intensité, qui distinguera une simple peine d'amour d'un début de dépression.

Comment s'y prendre pour aider votre enfant à passer cette étape?

- Discutez des peines d'amour avec lui. Expliquez que dans toute peine d'amour, il y a le choc et le déni, la colère, le marchandage, la dépression, l'acceptation et l'adaptation qui préparent à une nouvelle relation. Chaque étape de ce deuil doit être vécue s'il veut arriver à retrouver une certaine paix.
- Acceptez qu'il ne veuille pas nécessairement partager sa peine avec vous ou qu'il désire rester seul. Le cas échéant, orientez-le vers d'autres personnes susceptibles de l'écouter (amis, parents, etc.).
- Racontez-lui votre propre histoire si elle n'est pas trop chargée au niveau émotif. Cette situation peut servir à se repositionner et améliorer votre lien d'attachement avec votre enfant.

Vous devez vous assurer que votre enfant dorme bien, mange bien et prenne un peu d'air frais. Demeurez vigilant face aux changements drastiques dans sa routine de vie, ceux-ci indiquent son degré de souffrance. Vous pouvez également vous informer de son fonctionnement dans les autres sphères de sa vie (enseignants, amis etc.). Votre enfant reprendra graduellement goût à ses activités. Toutefois, si les comportements persistent, pensez à consulter un professionnel.

Les conditions qui favorisent l'efficacité des conséquences

- Être cohérent et régulier dans l'administration des conséquences : passer de la parole aux actes.
- Ne pas décider d'une conséquence sous le coup de la colère.
- Ne pas commencer par une conséquence trop lourde. Elle doit être proportionnelle à la « faute ».
- Ne pas hypothéquer l'avenir par des conséquences lointaines. Sinon, le jeune et le parent se découragent.
- Rappeler au jeune que nous continuons de l'aimer même si nous lui donnons une conséquence. C'est le comportement qu'on veut éliminer, pas le jeune!
- Choisir une conséquence le plus possible en lien avec le geste reproché. Par exemple, s'il s'agit d'une heure de rentrée trop tardive, la conséquence pourrait être de devancer l'heure de rentrée lors de la prochaine sortie.
- Éviter d'humilier le jeune en réglant en public des conflits qui ne regardent que vous deux.
- Choisir une conséquence qui ne soit pas un fardeau trop lourd à gérer pour le parent.
- Ne pas annoncer une conséquence qui engage l'autre parent sans s'assurer de son accord et de sa coopération.
- Se rappeler que la conséquence qui a le plus d'impact est celle qui dérange votre jeune, celle qui crée un inconfort.

Michel Delagrave – « Ados : mode d'emploi »





Point de service de Sept-Îles

405, avenue Brochu
Sept-Îles (Québec) G4R 2W9
Tél. : 418 962-2572



Automutilation

L'automutilation consiste à s'infliger des blessures de manière intentionnelle (coupures, brûlures, éraflures, morsures, etc.) sans l'intervention d'un tiers. Elle est généralement faite à l'abri des regards.

Pourquoi se faire mal?

Les adolescents qui s'infligent des blessures de façon répétée ne le font pas pour attirer l'attention. Généralement, ils le font pour mettre fin à des sentiments qui sont trop intenses (tristesse, angoisse, colère, culpabilité). La blessure est alors souvent infligée comme moyen d'apaisement ou de punition. Le but de l'agir est de décharger la tension interne de façon immédiate.

Conseils si votre adolescent s'automutile

- Soyez disponible et à l'écoute.
- Instaurez une confiance réciproque entre vous et votre adolescent.
- Proposez-lui votre aide sans insister, mais de manière suivie.
- Aidez-le à prendre conscience de son mal-être et à l'exprimer d'une façon non destructrice, par exemple par l'écriture ou la parole.
- Évitez de le juger. Il a plutôt besoin de votre soutien.
- Ne l'obligez pas à vous montrer ses blessures.
- Ne le punissez pas en cas de rechute.
- N'hésitez pas à orienter votre adolescent vers un professionnel (intervenant social, médecin, psychologue, etc.).

Suggestions de conséquences

Retrait d'objets pour un certain temps ou modification temporaire de leur utilisation

Exemples : Bicyclette, baladeur, téléphone, ordinateur, jeux vidéo, etc. L'argent de poche peut être coupé, en tout ou en partie. Il ne sert à rien de confisquer l'objet pour une longue période. Commencez par une ou deux journées et vérifiez l'effet de cette conséquence sur le comportement de votre jeune. Si la leçon ne porte pas fruit, vous pouvez allonger la période de confiscation.

Retrait de permissions ou modification des ententes habituelles

L'heure de sortie retardée ou heure de rentrée devancée. Permission de recevoir des amis à la maison ou aller coucher chez un ami. Modification de l'heure du coucher.

Retrait de privilèges

Cesser de laver les vêtements de votre jeune qui ne range pas sa chambre ou qui ne met pas ses vêtements au lavage. Ne pas lui prêter l'auto de la famille, ne plus véhiculer votre jeune, confisquer les clés de la maison lorsque l'ado utilise la maison familiale de façon irresponsable, par exemple, organiser un party sans permission.

Arrêt d'agir

Retrait dans sa chambre. La période de retrait ne doit pas nécessairement être très longue. Cette pénalité porte fruit surtout quand elle est suivie d'un retour sur ce qui l'a motivée et sur le comportement souhaité à l'avenir.

Associer un privilège à un comportement exigé

« Tu pourras regarder la télé quand tu auras fait tes devoirs ».

Michel Delagrave – « Ados : mode d'emploi »





La Croisée, un organisme de justice alternative
652, av. De Quen, 2e étage, Sept-Îles (Québec) G4R 2R5
Téléphone : 418 962-0173 • Sans frais : 1 877 962-0173
www.la-croisee.ca

Les conflits

Un conflit est un évènement négatif qui nous arrive et qui nous trouble. Cet évènement n'est pas nécessairement majeur. Il peut très bien être mineur, comme un malentendu ou un désaccord entre deux personnes. Puisque nous vivons en société, les conflits sont inévitables. Ils peuvent aussi être porteurs de changements, car le processus de règlement de conflit amène à développer nos habiletés sociales. Par contre, ils peuvent aussi mener à l'agression si nous ne les réglons pas de façon adéquate.

Quoi faire lorsque vous vivez un conflit avec votre adolescent ou que celui-ci en vit un avec une autre personne? Voici les éléments clés d'une résolution de conflits.

- Premièrement, chacun doit prendre un temps pour se calmer, pour que les émotions négatives que ce conflit fait vivre se dissipent. Il faut donc que les deux parties soient attentives à leurs signes de colère et trouvent des moyens qui leur conviennent pour se calmer. Les deux personnes doivent être dans les dispositions adéquates pour débuter un processus de règlement de conflit.
- Ensuite, chacun doit prendre le temps de s'expliquer en respectant les principes d'une bonne communication et d'une bonne écoute. Il est important de parler calmement, un à la fois, d'utiliser un langage adéquat, de respecter l'opinion et les sentiments de l'autre et surtout, de parler en « je ». Les deux parties doivent partager leurs sentiments et version des faits, tout en écoutant ce que l'autre a à dire.
- Les deux personnes peuvent aussi chercher une solution et s'entendre sur celle qui leur convient, pour régler un conflit qui perdure.
- Si une solution est choisie, il ne faut pas oublier de la mettre en action!

La Croisée offre dans les écoles primaires un atelier sur la résolution des conflits et, dans les écoles secondaires, le programme *Vivre sans violence*, qui vise aussi la gestion des conflits de manière pacifique. Nous offrons également un service de médiation, afin de permettre aux personnes d'essayer une autre manière de régler un conflit.

Les 5 étapes du processus du deuil

1. Le choc et le déni

Difficulté à assimiler la réalité de la perte. C'est un mécanisme temporaire de protection de l'individu qui permet d'absorber la situation.

2. La colère

La colère est un sentiment provoqué par l'impuissance devant la perte. Cette colère est inévitable et permet d'exprimer son désarroi face à la situation.

3. Le marchandage

Devant une perte, il arrive qu'il y ait un certain marchandage avec les autorités, Dieu, etc. La perte commence à être acceptée, mais la personne essaie de gagner du temps ou de projeter son énergie ailleurs dans une démarche quelconque afin d'atténuer l'intensité des émotions.

4. La dépression

La personne en deuil a des sentiments de peine. Peu à peu, il y a un détachement, la douleur s'apaise, la tristesse s'atténue et l'importance de la perte va décroître. Elle est en voie d'accepter la situation telle qu'elle est.

5. L'acceptation et l'adaptation

Cette étape finale n'est ni heureuse, ni malheureuse. La personne peut enfin se tourner vers l'avenir et entrevoir de nouveaux projets. C'est la fin du deuil.





Point de service de Sept-Îles

Le deuil

Vivre un deuil, c'est traverser différentes étapes douloureuses qui surviennent à la suite d'un échec amoureux, l'exclusion d'un groupe, la séparation des parents, un changement d'école, un échec scolaire, la perte d'un animal de compagnie, la perte de capacités physiques ou cognitives, le décès d'un proche, etc.

Les étapes à traverser sont : le choc et le déni, la colère, le marchandage, la dépression, l'acceptation et l'adaptation. La traversée du deuil de l'adolescent peut être différente de celle de l'adulte. Les émotions vécues peuvent être ressenties plus intensément. L'adolescent peut se replier sur lui, devenir indifférent ou même agressif. Il est parfois porté à vivre son deuil avec ses amis.

Aidez votre adolescent à traverser son deuil

- Respectez sa façon de faire son deuil et offrez-lui votre disponibilité sans insister.
- Impliquez ses amis et donnez-leur un endroit pour se rencontrer et discuter entre eux.
- Donnez-lui la permission d'exprimer ses émotions (ex. : colère, haine, jalousie).
- Maintenez les règles et la routine établies.
- Normalisez et expliquez les étapes en regard du deuil (lorsque votre jeune est disponible).
- Demeurez vigilant à tout changement significatif dans l'attitude de votre adolescent (pensées suicidaires, consommation de drogue, etc.).
- N'hésitez pas à consulter si la situation de votre adolescent vous inquiète.